



Kidz.Brot.Zeit.

MONTAG

Himbeer-Muffins
(Rezept)

Trauben
Beeren

DIENSTAG

Himbeer-Muffins
(Rezept)

Gurke
Kirschen
Beeren

MITTWOCH

Very Berry
Smoothie
(Rezept)

DONNERSTAG

Granola
peanut butter style
(Rezept)

Milch

FREITAG

Granola
peanut butter style
(Rezept)

Joghurt

BROTBOX-PLAN

EINKAUFLISTE

AUF VORRAT

- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 Pack Backpulver
- 100 g Mandeln (gehackt), 20 g gemahlen
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 120 g Honig
- 3 Prisen Vanille / Vanilleschote
- 250 g Buttermilch
- 100 g Joghurt
- 100 g Milch
- 200 g Erdnüsse ungesalzen
- 200 g Haferflocken
- 80 g Kokosöl
- 20 g Kokosflocken
- 20 g Chiasamen
- 25 g Erdnussmus / Nussmus

FRISCHE ZUTATEN

- 160 g Himbeeren
- 30 g Trauben
- 1/4 Gurke
- 60 g Heidelbeeren
- 30 g Kirschen
- 1 Banane
- 2 Scheiben Brot belegt nach Wahl